



الحكومة كاثي هوكر

للنشر فوراً: 6/7/2023

الحكومة هوكر تتصحّح سكان نيويورك بتوخي الحرّ لأن الحرارة الشديدة تؤثّر على الولاية في فترة ما بعد الظهر

يمكن أن تشهد كل منطقة في الولاية درجات حرارة "تبعد وكتها" تزيد عن 95 درجة بعد ظهر يوم الخميس

تحذيرات جودة الهواء سارية المفعول لمنطقة مترو مدينة نيويورك ومنطقة هدسون فالى السفلى

يتم تشجيع سكان نيويورك على زيارة [مراكز التبريد الإقليمية](#)

حيث الحكومة كاثي هوكر اليوم سكان نيويورك على الاستعداد لظروف الحرارة الخطيرة التي من المتوقع أن تستمر في كافة أنحاء الولاية حتى مساء الخميس حيث من المتوقع أن تحافظ درجات الحرارة المرتفعة والرطوبة المرتفعة على قيم مرتفعة على مؤشر الحرارة - أو "تبعد وكتها" درجات حرارة - أكثر من 95 درجة في معظم أنحاء الولاية. هناك تحذيرات صحية بخصوص جودة الهواء سارية المفعول للأوزون اليوم للمناطق المكتظة من مدينة نيويورك ومناطق هدسون فالى السفلى ويمكن أن يصل مؤشر الحرارة إلى أعلى من 97 درجة بعد ظهر الخميس في فنغر ليكين ووسط نيويورك وهو هوك فالى ومنطقة العاصمة. شجعت الحكومة هوكر سكان نيويورك على البقاء بأمان واتخاذ الاحتياطات حيث من المتوقع أن تستمر الحرارة الشديدة حتى مساء الخميس.

"من المتوقع أن تستمر ظروف الحرارة الخطيرة في كافة أنحاء الولاية اليوم وأنا أحث سكان نيويورك على الاستعداد للظروف الحارة والرطبة مع درجات حرارة تتراوح وكأنها تصل إلى 100 درجة تقريباً"، قالت الحكومة هوكر. "ترافق إدارتي التوقعات عن كثب وستقدم الدعم لأي مجتمعات تحتاج إلى المساعدة. يجب أن ينتهز الأشخاص في كافة أنحاء الولاية كل فرصة ممكنة للبقاء هادئين اليوم وتتوخي مزيد من الحرّ عند الخروج في الهواء الطلق."

قال جاكى براي مفوض ولاية نيويورك لقسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ، "ستشهد الولاية بأكملها درجات حرارة قصوى اليوم وهذه الظروف تشكل خطورة على المجموعات الحساسة. افعل ما في وسعك لتبقى هادئاً اليوم وتذكر رعاية حيواناتك الأليفة في هذه الحرارة."

يتم تشجيع سكان نيويورك على مراقبة توقعات الطقس المحلية للحصول على أحدث المعلومات. للحصول على قائمة كاملة لمراقبة الأحوال الجوية والتحذيرات والإذارات وأحدث التوقعات، قم بزيارة دائرة الأرصاد الجوية الوطنية على [الموقع الإلكتروني](#).

يمكن أن تؤدي حرارة الصيف إلى تكوين طبقة الأوزون على مستوى سطح الأرض. تصدر إدارة المحافظة على البيئة (Department of Environmental Conservation, DEC) وإدارة الصحة (Department of Health, DOH) تحذيرات صحية بسبب جودة الهواء عندما يتوقع خبراء الأرصاد الجوية أن تتجاوز مستويات التلوث مؤشر جودة الهواء 100 عندما تكون التركيزات في الهواء في الخارج غير صحية للمجموعات الحساسة. [هناك تحذير ساري المفعول للأوزون](#) للمناطق المكتظة من مدينة نيويورك ومناطق هدسون فالى السفلى اليوم. يتوفّر المزيد من المعلومات حول توقعات جودة الهواء في ولاية نيويورك  [هنا](#). للتحقق من جودة الهواء المحلية الحالية، توجه إلى [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).

كما تذكر إدارة الصحة في ولاية نيويورك سكان نيويورك بأن الحرارة هي القاتل الأول المتعلق بالطقس في الولايات المتحدة. يمكن الوقاية من الوفيات والأمراض المرتبطة بالحرارة ومع ذلك يعاني الكثير من الناس سنويًا من آثار الحرارة الشديدة. بعض الأفراد أكثر عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بالحرارة أكثر من غيرهم. يجب أن يتعرف سكان نيويورك على عوامل الخطير وأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة لحماية أنفسهم وأحبابهم.

تشمل أعراض ضربة الشمس ما يلي:

- السخونة وجفاف واحمرار الجلد
- تسارع النبض
- سرعة واضحال التنفس
- درجة حرارة الجسم أعلى من 105 درجات
- فقدان اليقظة والارتباك وأو فقدان الوعي

يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول المكان الذي يمكنك العثور فيه على [مركز تبريد](#) بالقرب منك ونصائح أخرى مفيدة متعلقة بالحرارة الشديدة، من خلال زيارة [الصفحة الإلكترونية](#) لـ "الحالة الجوية الطارئة التابعة لإدارة صحة ولاية نيويورك".

توفر قائمة بمرافق السباحة المتوفرة في حدائق الولاية [هنا](#).

قال الدكتور جيمس ماكدونالد مفوض الصحة في ولاية نيويورك، "يمكن للحرارة الشديدة أن تعيق قدرة الجسم على تنظيم درجة الحرارة وتهدئه نفسه. وأكثر الأمراض شيوعًا هي ضربة الشمس والإجهاد الحراري والتشنجات الحرارية. يكون كبار السن والأطفال عرضة للإصابة بشكل خاص ولكننا نطلب أن يكون الجميع على اطلاع بالعلامات والأعراض وأن يتخذ الاحتياطات الأساسية لتجنب مثل هذه المشكلات الصحية عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة بشكل خطير."

قال باسيل سيغوس مفوض المحافظة على البيئة في ولاية نيويورك، "شهد هذا الأسبوع أكثر الأيام حرارة على وجه الأرض منذ بدء حفظ السجلات كما شهد الحرارة الشديدة والأثر الأخرى لتغير المناخ مثل العواصف الشديدة وتلوث الهواء يؤثران سلبًا على مجتمعات نيويورك بدرجة أكبر من أي وقت مضى. أحبي الحاكمة هوكول لتنفيذها سكان نيويورك حول كيفية الاستعداد للحرارة الشديدة وحماية أسرهم والحفاظ على سلامتهم وصحتهم. ستواصل (DEC) العمل مع شركائنا في الولاية والمدينة والمجتمع لنطويör استراتيجيات للتعامل مع الحرارة الشديدة اليوم وفي المستقبل."

قال روري إم كريستيان الرئيس التنفيذي لإدارة الخدمة العامة في ولاية نيويورك، "المساعدة في تقليل الطلب على الكهرباء فإن من المهم أن يبحث الجمهور والشركات عن طرق لخفض استخدامهم للكهرباء. إضافة إلى ذلك، يجب على الجمهور البحث عن طرق للحفاظ على البرودة والرطوبة. من خلال اتخاذ الإجراءات الآن يمكننا تقليل استخدام الكهرباء خلال موجة الحر هذه مع الحفاظ على صحتنا وأماننا".

قالت دورين إم هاريس الرئيسة والمديرة التنفيذية لهيئة أبحاث الطاقة في ولاية نيويورك، "نظرًا لاستمرار ولايتنا في التعرض لدرجات حرارة قياسية يجب علينا العمل لضمانبقاء كافة سكان نيويورك في أمان وراحة - ولا سيما مجتمعاتنا المحرومة والأكثر عرضة للطقس القاسي. مع توقع أن تتجاوز درجات الحرارة 100 درجة في العديد من المناطق نشجع الجميع على الاستفادة من موارد الولاية العديدة لتوفير الطاقة مع الحفاظ على البرودة".

قال إريك كوليسياد مفوض ولاية نيويورك للمتنزهات والترفيه والمحافظة على المواقع التاريخية، "إن المسابح والشواطئ وساحات الرذاذ مفتوحة بالكامل في حدائق ولاية نيويورك للأشخاص الذين يتطلعون إلى التهدئة خلال هذه الحرارة الشديدة. أثناء الاستمتاع بمناطق السباحة المختلفة لدينا نحث كافة الزوار على مراعاة سلامتهم وسلامة أحبابهم".

## استعدادات الوكالات

### قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ

يراقب مركز عمليات الطوارئ التابع لقسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ بولاية نيويورك توقعات الطقس عن كثب على مؤشر الحرارة هذا الأسبوع. يتواصل قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ Division of Homeland Security (and Emergency Services, DHSES) مع مدير الطوارئ المحليين في جميع أنحاء الولاية وسينسق أي استجابة محتملة لوكالات الولاية لمساعدة الحكومات المحلية. تم تجهيز مخزونات الولاية لنشر الموارد حسب الحاجة في جميع أنحاء الأجزاء المتأثرة من الولاية.

#### إدارة الخدمة العامة

ستراقب إدارة الخدمة العامة New York State Department of Public Service, DPS (في ولاية نيويورك) ظروف النظام الكهربائي وتشرف على استجابة المرافق لأي موافق قد تنشأ نتيجة للحرارة الشديدة هذا الأسبوع. تضم مرافق نيويورك ما يقرب من 5,500 عاملًا على استعداد، حسب الضرورة، للمشاركة في جهود تقييم الأضرار والاستجابة والإصلاح والترميم في جميع أنحاء ولاية نيويورك لأية تأثيرات ناتجة عن الحالة الجوية هذا الأسبوع. سيتبع موظفو الوكالة عمل المرافق طوال فترة الحدث ويضمنوا قيام المرافق بنقل الموظفين المناسبين إلى المناطق التي تعاني من أكبر التأثيرات.

#### نصائح متعلقة بالحرارة

إن الحرارة المفرطة هي السبب الرئيسي للوفيات المتعلقة بالظروف المناخية التي يمكن الوقاية منها كل عام خاصة بين كبار السن. وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، تسبب الحرارة أكثر من 600 حالة وفاة يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة كل عام. لمساعدة سكان نيويورك في البقاء بأمان أثناء الحرارة الشديدة، اتبع الإرشادات أدناه ورُر [الصفحة الإلكترونية](#) التابعة إلى قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ (Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) لإرشادات السلامة من الحرارة.

#### كن مستعدًا

- من المهم اتخاذ الاحتياطات الازمة لتجنب الإرهاق الحراري، وهذا يشمل تعديل جدولك الزمني لتجنب الخروج في الهواء الطلق خلال ساعات اليوم الأكثر حرارة وتعديل نظامك الغذائي واستهلاك الماء عندما يكون ذلك ممكناً.
- قلل من الأنشطة والتمارين الشاقة وخصوصاً خلال ساعات ذروة أشعة الشمس.
- يجب إجراء التمارين في الصباح الباكر، قبل الساعة 7 صباحاً.
- تناول كميات أقل من البروتين والمزيد من الفواكه والخضروات. ينتج البروتين ويزيد حرارة التمثيل الغذائي، مما يؤدي إلى فقدان الماء. تناول وجبات صغيرة ولكن تناول المزيد من الطعام. لا تتناول أطعمة غنية بالملح.
- اشرب ما لا يقل عن كوبين إلى أربعة أكواب من الماء كل ساعة أثناء الحرارة الشديدة، حتى لو كنت لا تشعر بالعطش. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين.
- إذا كان ذلك ممكناً، ابتعد عن أشعة الشمس وابق في أجواء الهواء المكيف. تقوم الشمس بتسخين جسمك من الداخل مما ينتج عنه الجفاف. إذا لم يتتوفر مكيف الهواء، ابق في الطابق السفلي بعيداً عن أشعة الشمس أو اذهب إلى مبني عام مكيف.
- إذا اضطررت إلى الخروج في الهواء الطلق، فارتدي واق من الشمس مع عامل حماية عالي من الشمس (على الأقل SPF 15) وقبعة لحماية وجهك ورأسك.
- عند الذهاب إلى الخارج، ارتدي ملابس فضفاضة وخفيفة وألوانها فاتحة. قم بتغطية أكبر قدر ممكن من جسدك لتجنب الإصابة بحرق الشمس وتأثيرات ارتفاع درجات حرارة أشعة الشمس الزائدة على جسمك.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو من يحتاجون لرعاية خاصة في سيارة متوقفة، خاصة أثناء فترات حرارة الصيف الشديدة. يمكن لدرجات الحرارة داخل مرکبة مغلقة أن تصل إلى 140 درجة فهرنهايت بسرعة. يمكن أن يؤدي التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة إلى الوفاة خلال دقائق.
- حاول الاطمئنان على جيرانك أثناء موجة الحر، خاصة إذا كانوا مسنين أو لديهم أطفال صغار أو لديهم احتياجات فردية. تأكد من وجود ما يكفي من الطعام والماء لحيواناتك الأليفة.
- يمكن أن يكون التعرض لفترات طويلة للحرارة ضاراً ومن المحتمل أن يكون مميتاً. اتصل بالرقم 911 إذا ظهر عليك أو على أي شخص تعرّفه علامات أو أعراض مرض مرتبطة بارتفاع درجات الحرارة بما في ذلك الصداع والدوار الخفيف وتشنجات العضلات والغثيان والقيء.

إن اتخاذ الإجراءات الذكية لتقليل استخدام الطاقة خاصة أثناء فترات ذروة الطلب لن تساعده فقط في تقليل حمل الذروة الخاص بالولاية، بل إنها ستتوفر أموال المشتركين عندما تكون الكهرباء هي الأكثر تكلفة. لتقليل استخدام الطاقة خاصة أثناء فترات الذروة، يتم تشجيع العامة على اتخاذ بعض تدابير توفير الطاقة التالية بدون تكلفة أو بأقل تكلفة:

- أغلق الستائر والنوافذ والأبواب في الجانب المشمسي من منزلك لتقليل تراكم الحرارة الشمسية.
- أغلاق مكيفات الهواء والمصابيح والأجهزة الأخرى عندما تكون خارج المنزل واستخدم مؤقتاً لتشغيل مكيف الهواء الخاص بك حوالي نصف ساعة قبل وصولك للمنزل. استخدم أشرطة الطاقة المتطرفة "لإيقاف تشغيل" جميع الأجهزة مركزياً وتوفير الطاقة.
- يمكن للمراوح أن تجعل الغرف أبرد إلى 10 درجات وتستخدم 80 في المائة طاقة أقل من مكيفات الهواء. في حالة شراء مكيف هواء، ابحث عن طراز مؤهل ضمن إنرجي ستار فهو يستهلك طاقة أقل بنسبة تصل إلى 25 في المائة من النموذج القياسي.
- اضبط مكيف الهواء الخاص بك على 78 درجة أو أعلى لتوفير تكاليف التبريد.
- ضع مكيف الهواء الخاص بك في نافذة مركزية بدلاً من نافذة بالزاوية للسماح بحركة أفضل للهواء.
- ضع في اعتبارك وضع الوحدة على الجانب الشمالي أو الشرقي أو المظلل بشكل أفضل لمنزلك. سيضطر مكيف الهواء الخاص بك للعمل بجهد أكبر وسيستخدم طاقة أكبر إذا تعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- اغلق المساحات الموجودة حول مكيف الهواء باستخدام الجلفطة لمنع تسرب الهواء البارد.
- نظف مراوح التبريد والمكثف بالإضافة إلى الملفات لحفظ على كفاءة تشغيل مكيف الهواء الخاص بك وافحص المرشح شهرياً واستبدلها إذا لزم الأمر.
- استخدم الأجهزة مثل الغسالات والمجففات وغسالات الأطباق والأفران في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل. سيساعد هذا أيضاً في تقليل الرطوبة والحرارة في المنزل.
- استخدم مصابيح كهربائية مؤهلة من ENERGY STAR وتتنفس بالخفاء في استخدام الطاقة بدلاً من المصابيح الكهربائية المتوجهة القياسية ويمكّنك استخدام 75 في المائة طاقة أقل.
- قم بتسخين الطعام في المايكروويف إذا أمكن. تستخدم أجهزة المايكروويف تقريباً 50 في المائة طاقة أقل من الأفران التقليدية.
- جفف الملابس على حل الغسيل. في حالة استخدام مجفف الملابس، تذكر تنظيف حاجز نسالة المجفف قبل كل حمولة.
- يجب أن تكون واعياً بالطرق المختلفة التي تستهلك بها المياه في منزلك. بدلاً من استخدام من 30 إلى 40 غالون من المياه للاستحمام، قم بتركيب رأس دش ذو تدفق قليل والذي يستخدم أقل من 3 غالون في الدقيقة.
- تقليل إعدادات درجة الحرارة على غسالة الملابس والشطف بمياه باردة سيقلل استخدام الطاقة.

تتوفر نصائح إضافية حول كيفية الحفاظ على الطاقة على الموقع الإلكتروني التابع إلى هيئة أبحاث الطاقة وتطويرها في ولاية نيويورك ( New York State Energy Research and Development Authority )  [هنا](#) .

- ### نصائح حول الأمان لكافة المسطحات المائية
- إشراف الكبار. هذه هي الطريقة الأولى لمنع الغرق. لا تترك طفلاً دون رقابة في الماء أو بالقرب منه وقم دائمًا بتعيين مراقب للمياه. يجب لا يكون هذا الشخص يقرأ أو يرسل رسائل نصية أو يستخدم هاتفاً ذكيًا أو يشرب المشروبات الكحولية أو يشتت انتباذه بأي شكل آخر.
  - اختر ألواناً فاقعة. تظهر الدراسات أن لون ملابس السباحة يمكن أن تحدث فرقاً في الرؤية. فكر في لون ملابس السباحة التي سيرتدتها طفلك قبل التوجه إلى المسبح أو الشاطئ أو البحيرة. بالنسبة للمسابح ذات القاع الفاتح يميل اللون الوردي النيون والبرتقالي النيون إلى أن يكونا الأكثروضوحاً. بالنسبة للبحيرات والمسابح ذات القاع الغامق يميل اللون البرتقالي النيون والأخضر النيون والأصفر النيون إلى أن تكون الأكثروضوحاً.
  - تحديد السباحين الذين يحتاجون إلى المساعدة. بينما نميل إلى الاعتقاد بأن السباحين الذين يواجهون مشاكل سوف يلوحون بأيديهم ويحدثون الكثير من الضوضاء فقد لا يكون هذا هو الحال دائمًا. انتبه للأشخاص الذين تكون رؤوسهم منخفضة في الماء (فهم معفورة) أو مائل للخلف بفتح أو عيون مغلقة أو غير قادر على التركيز أو أرجلهم عمودية في الماء أو الذين يحاولون السباحة ولكنهم لا يحرزون تقدماً.
  - دروس السباحة. تظهر دراسات متعددة أن دروس السباحة تمنع الغرق. تعلم كيف تسبح وعلم طفالك كيف تسبح.

## نصائح السلامة في المياه المفتوحة

- ارتد سترة نجاة. ضع سترات النجاة على الأطفال في أي وقت يكونون فيه على متن قارب أو يشاركون في أنشطة ترفيهية أخرى في المياه المفتوحة. يجب دائمًا استخدام أجهزة التوعيم الشخصية للأطفال الذين لا يعرفون كيفية السباحة. يشترط قانون الولاية أن يرتد الأطفال دون سن 12 عامًا سترة نجاة معتمدة لدى خفر السواحل أثناء وجودهم على متن قارب أو سفينة. لمزيد من المعلومات حول سترات النجاة المناسبة، توجه إلى موقع [خفر السواحل الأمريكي](#).
- اختر مكانًا على الشاطئ بالقرب من المنفذ، واسبح فقط عندما يكون المنفذ في الخدمة.  
انتبه لوجود أعلام تحذيرية وأعرف ماذا تعني. عادةً ما تشير الأعلام الخضراء إلى المناطق المخصصة للسباحة - تأكيد من السباحة بين الأعلام الخضراء. قد تشير الأعلام الصفراء إلى شاطئ لركوب الأمواج أو تحذير. تشير الأعلام الحمراء إلى وجود خطر أو مجازفة ولا ينبغي لأحد السباحة عند عرض هذه الأعلام. قد تختلف تسميات الأعلام لهذا تأكيد من فهم رموز الألوان قبل الغوص.
- انتبه لوجود تيارات يمكن أن تسبب التمزق. تيارات التمزق هي تيارات قوية تتحرك بعيدًا عن الشاطئ. وتميل إلى التكون بالقرب من نقطة ضحلة في الماء مثل شريط رملي أو بالقرب من الأرصفة والجوانب ويمكن أن تحدث على أي شاطئ به أمواج متكسرة بما في ذلك البحيرات العظمى! وهي الخطر الأول على مرتادي الشواطئ ويمكنها جذب أقوى السباحين إلى البحر. إذا علقت في تيار تمزق فحاول أن تظل هادئًا ولا تقابله. اسبح بموازاة الشاطئ حتى تخرج من التيار وعليك أن تطفو أو تنام على الماء إذا بدأت تتعب. المزيد من خدمة الأرصاد الجوية الوطنية: [كسر قبضة الأمواج!](#)
- كن حذرًا من الأمواج الكبيرة والأمواج المتكسرة القوية. تختلف السباحة في المحيط عن السباحة في بركة هادئة أو بحيرة. يمكن للموجات الكبيرة أن تضرب بسهولة شخص بالغ. كن مستعدًا لركوب الأمواج بقوة وكذلك النزول بشكل مفاجئ بالقرب من الشاطئ.

## نصائح الأمان في برك السباحة

- قم بوضع حواجز أمان. قم بتركيب حواجز أمان مناسبة حول برك السباحة والمنتجعات الصحية في المنزل. وهذا يشمل الأسوار والبوابات وأجهزة الإنذار التي تترك على الأبواب والأغطية.
- منبهات المسابح. قم بتركيب جهاز إنذار لبركة السباحة لاكتشاف وتقديم إبلاغ في حال حدوث وصول غير مراقب للمسابح.
- برك السباحة الصغيرة. قم بتثريغ برك السباحة الصغيرة المحمولة وإبعادها عندما لا تكون قيد الاستخدام.
- قم بتنغطية المصادر. أبعد الأطفال عن المصادر والأنابيب والفتحات الأخرى لتجنب تعثرهم. يمكن أن يعلق شعر الأطفال أو أطرافهم أو مجوهراتهم أو ملابس السباحة في فتحة التصريف أو فتحة الشفط. تأكيد أيضًا من أن أي بركة سباحة ومنتجع صحي تستخدمه عليه أغطية تصريف توافق مع معايير السلامة الفيدرالية والتي تشمل شكل الصرف وحجم غطاء الصرف ومعدل تدفق المياه. اعرف المزيد  [هنا](#).

####